



LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Il est possible de débiter la diversification alimentaire dès 4 mois révolus, si votre bébé est prêt :

- Il manifeste un intérêt pour la nourriture.
- Il parvient à tenir assis, avec un léger maintien, pendant environ 5 minutes (il est possible de commencer sur les genoux d'un adulte).
- Il sait saisir des objets et les porter à sa bouche.
- Il mime la mastication durant vos repas.

→ *Introduisez les aliments contenant des allergènes dès le début de la diversification alimentaire :*

Arachides, céleri, crustacés (à introduire séparément), gluten, fruits à coque (également séparément), lait, lupin, œufs, poisson (séparément), mollusques (séparément), moutarde, sésame, soja, sulfites.

LES QUANTITÉS

- Avant 6 mois, le lait maternel et/ou infantile couvre 100 % des besoins de votre enfant.
- À partir de 6 mois, introduisez environ 10 g (1 cuillère à soupe) d'un aliment riche en protéines (viande, poisson, œuf, légumineuses) pour répondre à ses besoins en fer et en oméga-3.

Lait maternel ou infantile recommandé :

- 600 à 950 ml de 0 à 6 mois
- 500 à 750 ml de 6 mois à 3 ans

Concernant les autres aliments, il n'y a pas de quantités précises à respecter. L'essentiel est de laisser votre enfant manger en autonomie, afin qu'il apprenne à reconnaître ses sensations de faim et de satiété.

(Vous pouvez lui proposer des cuillères prè-remplies, qu'il pourra saisir et porter à sa bouche lui-même.)

EN PRATIQUE

- Dès le début de la diversification, vous pouvez proposer toutes les catégories d'aliments.
- Il est toutefois conseillé de commencer par les légumes et les fruits, qui en plus d'être digestes, sont souvent colorés et donc plus attrayants.
- Avant 6 mois : proposez uniquement des textures lisses (compotes, purées).
- À partir de 6 mois : vous pouvez introduire de gros morceaux bien fondants.
- Proposez des fruits et légumes de saison, en variant les saveurs régulièrement.
- Il n'est pas nécessaire de proposer plusieurs fois de suite le même légume, ni d'attendre deux semaines après les légumes pour introduire les fruits. N'hésitez pas à varier les saveurs à chaque repas. Vous pouvez également proposer plusieurs aliments ensemble, en les mélangeant sans problème. Introduisez l'eau lors des repas, idéalement au verre ou à la paille.
- Les féculents doivent être introduits à chaque repas solide dès que votre bébé commence à se déplacer (le lactose est suffisant auparavant).
- Ne salez ni ne sucrez les préparations avant l'âge de 3 ans.

Attention aux risques de toxi-infection :

- **Pas de viande crue ou mal cuite, ni de lait cru avant 10 ans.**
- **Pas de poisson ou d'œuf cru ou mal cuit avant 5 ans.**
- **Pas de miel avant 1 an.**

	CONSEILS	DE 4 À 6 MOIS	DE 6 À 8 MOIS	DE 8 À 10 MOIS	DE 10 À 12 MOIS	> 12 MOIS
Lait maternel / lait infantile		Allaitement à la demande 650 à 900ml de lait 1er âge	Allaitement à la demande 500 à 750ml de lait 2ème âge	Allaitement à la demande 500 à 750ml de lait 2ème âge	Allaitement à la demande 500 à 750ml de lait 2ème âge	Allaitement à la demande 500 à 750ml de lait de croissance.
Produits laitiers	- Nature au lait entier, non aromatisés - Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux) - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	Possibilité de faire goûter. Ne remplacent pas le lait maternel ou infantile.	Occasionnellement Ne remplacent pas le lait maternel ou infantile.	Occasionnellement Ne remplacent pas le lait maternel ou infantile.	Occasionnellement Ne remplacent pas le lait maternel ou infantile.	Possibilité d'en proposer en complément du lait maternel ou infantile.
Fruits		Quelques cuillères pour la découverte	2 fois/ jour. Purées et/ ou morceaux gros et fondants	2 à 3 fois/ jour.	2 à 3 fois/ jour. Purées et/ ou morceaux petits et fondants	3 fois/ jour. Morceaux petits et fondants
Légumes		Quelques cuillères pour la découverte	À chaque repas solide. Purées et/ ou morceaux gros et fondants	À chaque repas solide. Purées et/ ou morceaux gros et fondants	À chaque repas solide. Purées et/ ou morceaux petits et fondants	À chaque repas solide. Purées et/ ou morceaux petits et fondants
Féculeux			À chaque repas solide dès que bébé se déplace à 4 pattes.	À chaque repas solide dès que bébé se déplace à 4 pattes.	À chaque repas solide dès que bébé se déplace à 4 pattes.	À chaque repas solide dès que bébé se déplace à 4 pattes.
Matières grasses	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	1 à 3 c. à c. dans les purées	À chaque repas solide 1 à 3 cuillère à café/ repas	À chaque repas solide 1 à 3 cuillère à café/ repas	À chaque repas solide 1 à 3 cuillère à café/ repas	À chaque repas solide 1 à 3 cuillère à café/ repas
Aliments riches en protéines	Favoriser des viandes et poissons de bonne qualité. Limiter le jambon blanc (riche en sel et en nitrites) Toujours bien cuits		Indispensable dès 6 mois. 1 fois par jour 10g/jour = 2 cuillères à café ou / d'œuf dur Purée ou gros morceaux bien fondants.	10g/jour = 2 cuillères à café ou / d'œuf dur Purée ou gros morceaux bien fondants.	10g/jour = 2 cuillères à café ou / d'œuf dur Purée ou petits morceaux bien fondants.	<ul style="list-style-type: none"> • Entre 1 et 2ans: 20g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'œuf dur • Entre 2 et 3ans: 30g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 d'œuf dur
Nombre de repas/j		Pas de rythme régulier. Proposer à manger lorsque bébé est bien éveillé.	2 repas / jour. Déjeuner et goûter. Proposer à manger lorsque bébé est bien éveillé.	2 à 3 repas / jour. Déjeuner, goûter et dîner Proposer à manger lorsque bébé est bien éveillé.	3 repas / jour. Déjeuner, goûter et dîner Proposer à manger lorsque bébé est bien éveillé.	3 à 4 repas / jour. Petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

VOUS VOULEZ ENCORE PLUS DE CONSEILS ?

J'ai créé un guide vidéo complet pour vous transmettre toutes les clés essentielles afin d'accompagner votre enfant dans son alimentation, de la naissance à 3 ans.

Des conseils concrets, bienveillants et faciles à appliquer, étape par étape.



JE DÉCOUVRE